

CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO CAVALESE 2007

**Pallavolo Femminile di Alto Livello:
“LE DIVERSE TIPOLOGIE
DI
RICETTORE – ATTACCANTE”**

Buffoli Marilena

Definizione del problema

Le Tipologie di Ricettore - Attaccante

La Fase Ricezione - Punto

1. **L'ANALISI delle CARATTERISTICHE**
2. **LA CLASSIFICAZIONE**
3. **I FONDAMENTALI e la CORRELAZIONE**
4. **LA CASISTICA**
5. **L'ALLENAMENTO**
6. **LO STUDIO DEI DATI**

Analisi delle caratteristiche dell'atleta

□ Tecniche di ricezione

- **ASPETTI TECNICI PRIORITARI DEL BAGHER:**
 - **arti superiori** (tesi, distanti dal corpo, polsi uniti ed extraruotati, ..)
 - **arti inferiori** (dinamicità in partenza, solido appoggio all'impatto,..)
- **ASPETTI COMPORTAMENTALI E MENTALI**
 - **stile attento di tipo focalizzato : reattività della risposta motoria**

□ Tecniche di attacco

- **ASPETTI TECNICI PRIORITARI DELL'ATTACCO**
 - **esecuzione del gesto tecnico** (tempo, altezza, colpi, ..)
 - **capacità di salto**

□ Tattica

Analisi delle caratteristiche

Il Ricettore

Valutazione

- **TECNICA DI BASE:** piano di rimbalzo, motricità, spinta di gambe
- **TATTICA:** osservazione e valutazione traiettorie, gestione spazi e zone di conflitto, capacità di scelta e adattamento
- **ASPETTO MENTALE:** attenzione, capacità di sintesi e memoria, capacità di concentrazione
- **EFFICIENZA:** ricezioni perette - ricezioni errore / N° di ricezioni

L'Attaccante

Valutazione

- **TECNICA DI BASE:** rincorsa, tempo, altezza; colpo sulla palla (manualità / potenza), stacco – capacità di salto
- **TATTICA:** visione del muro avversario, analisi del modulo difensivo, scelta del colpo
- **ASPETTO MENTALE:** sicurezza, estro, lucidità
- **EFFICIENZA:** attacchi punto - attacchi errore / N° di attacchi

Analisi delle caratteristiche

L'Attaccante – Ricevitore

- Individuazione del servizio avversario
- Modo di preparazione alla ricezione
- Tecnica utilizzata per ricevere
- Rispetto delle competenze
- Preparazione ed esecuzione dell'attacco

Valutazione

- **EFFICIENZA DEL PROPRIO ATTACCO DOPO LA PROPRIA RICEZIONE:**
 - Attacchi punto dopo aver ricevuto - Attacchi errore dopo aver ricevuto / N° di attacchi dopo la propria ricezione

Classificazione: Le diverse tipologie di Ricettore – Attaccante:

- TIPOLOGIA “A”: peculiarità l’ATTACCO

forte attaccante – buon ricettore

(la propria ricezione può influire a tratti negativamente sull’espressione del proprio grande potenziale d’attacco)

- TIPOLOGIA “R”: peculiarità la RICEZIONE

forte ricettore – buon attaccante

(la propria ricezione non influisce negativamente sul proprio attacco, ma sono presenti alcuni limiti nelle doti d’attacco, si tratta di un attaccante tecnico non estremamente potente)

- TIPOLOGIA “S”: peculiarità l’ATTACCO e la RICEZIONE – SPECIALISTA del ruolo

forte attaccante – forte ricettore

(la propria ricezione non influisce sull’espressione del proprio grande potenziale d’attacco)

Il fondamentale Ricezione

1. Gli APPOGGI:

- Capacità di gestire una situazione di equilibrio statico – dinamico
- Rapidità di messa in moto che determina la velocità di spostamento

2. Le TRASLOCAZIONI SPECIFICHE:

- La Multidirezionalità

3. La VALUTAZIONE della TRAIETTORIA:

- Valutazioni spazio – temporali dell’ “attrezzo palla”
- Tale capacità si coglie nell’espressione motoria (valutazioni oculo-motorie)

4. Il PIANO di RIMBALZO:

- Offrire la miglior superficie possibile alla palla
- Avere le braccia in visione periferica

5. La MECCANICA del GESTO:

- Spinta delle gambe
- Non usare spalle e braccia

Il fondamentale Ricezione

LA TEMPISTICA:

I termini fissi

- Messa in moto
- Osservazione del battitore
- Lettura della 1^a fase della traiettoria
- Chiamata della palla
- Motricità
- Colpo sulla palla

Il fondamentale Attacco

La RINCORSA:

- I PIEDI
- LE BRACCIA
- LO STACCO
- LA RICADUTA

IL TEMPO:

- Momento giusto per iniziare la rincorsa
- Correzione con l'ultimo passo se necessario
- Anticipo e velocizzazione del colpo o ritardo a portare il colpo

Il COLPO:

□ LA POTENZA

- Colpo principale alla massima potenza
- Palla piazzata
- Pallonetto

□ LA MANUALITÀ

- Mano sensibile
- Colpo di “FRUSTA”, “FLOTTING”, “PALLONETTO”

□ L'ALTEZZA

- Colpo principale alla massima altezza
- Palla chiusa

Il fondamentale Attacco

LA TEMPISTICA:

I termini fissi

- Messa in moto
- Osservazione della palla che sta arrivando alla palleggiatrice
- Lettura della 1^a fase della traiettoria dell'alzata
- Chiamata della palla
- Motricità: rincorsa
- Colpo sulla palla e ricaduta

La correlazione Ricezione - Attacco

CRONOLOGIA:

- Dimenticare l'azione precedente
- Identificare le giocatrici avversarie a muro
- Guardare il segnale della palleggiatrice
- Concentrarsi sulla ricezione
- Valutare la ricezione e la posizione in campo se si ha ricevuto
- Confermare il tipo di palla chiamata o effettuare una diversa richiesta
- Scegliere il momento giusto per iniziare la rincorsa
- Lettura della traiettoria dell'alzata
- Rincorsa – Salto – Caricamento del colpo
- Osservazione del muro con scelta del colpo (varietà)
- Auto-copertura e/o predisposizione per l'azione successiva

La casistica

- Attacco dopo la propria ricezione – eventuale auto-copertura
- Ricezione senza proprio attacco – copertura
- Attacco dopo la ricezione di una compagna – eventuale auto-copertura
- Ricezione di una compagna senza proprio attacco – copertura
- Ricezione oltre la rete “/” (propria o di una compagna) – muro o difesa
- Ricezione negativa “-” (propria o di una compagna) – eventuale recupero e/o gioco con scelta della soluzione ottimale
- Ricezione errore “=” propria – analisi rapida dei Timing e rimessa in atto immediata degli aspetti attentivi-percettivi-mentali
- Ricezione errore “=” di una compagna – supporto psicologico e tecnico-tattico

Il Sistema di Ricezione

- Ricezione a tre:
 - $S_1 + S_2 + L$
 - $S_1 + S_2 + L + O$ (in relazione alle rotazioni)
- Ricezione a due:
 - $S + L$
 - $S_1 + S_2 + L$ (in relazione alle rotazioni)
- Ricezione a due mista a tre
- Ricezione a due e mezzo
- Ricezione a quattro

La filosofia di gioco

DEVE ESSERE BEN DEFINITA E CHIARA, MA ADATTABILE ALLE CARATTERISTICHE DELLE ATLETE A DISPOSIZIONE

ESEMPIO:

ATLETE TITOLARI A DISPOSIZIONE:

- Ricettore – attaccante di Tipologia “S”
- Ricettore – attaccante di Tipologia “R”
- Opposto molto forte in attacco sia di prima che seconda linea
- Libero con prioritarie caratteristiche di forte ricettore
- Palleggiatrice e Centrali specializzati nelle varianti del gioco veloce

EVENTUALI RISERVE NECESSARIE:

- Ricettore – attaccante di Tipologia “A”
- Opposto con caratteristiche di buon ricettore

La filosofia di gioco

“Se si tiene bene una fase di gioco, per esempio RICEZIONE – PUNTO si riesce ad arrivare bene a fine set”.¹

O	C	
R	L	S
P ₁		P

	O	C
R	P	S
P ₆	L	

C	P	O
R	S	L
P ₅		

C		
P		
R	S	L
P ₄		O

	P	C
S	L	R
P ₃	O	

C		P
S	R	L
P ₂	O	

¹ F. De Giorgi

Metodologia e strumenti d'allenamento

- **L'Allenamento Tecnico:**
 - **Lavoro analitico sulla ricezione**
 - Allenamento multilaterale e individuazione delle attitudini
 - Allenamento specialistico individuale del bagher e della ricezione
 - **Lavoro analitico sull'attacco**
 - **Lavoro sintetico**
 - Sequenze tecniche delle specifiche azioni individuali dell'atleta
 - Allenamento specialistico del collegamento ricezione – attacco
 - **Lavoro globale**
 - Allenamento del ricevitore - attaccante nel sistema di gioco
 - Analisi del rendimento e strutturazione del lavoro per il perfezionamento dei punti di forza e lo sviluppo dei punti “deboli”, in relazione alla tipologia di ricevitore – attaccante

Metodologia e strumenti d'allenamento

● L'Allenamento Tattico

- Lavorare sulla capacità di analisi e memoria della variabilità e delle caratteristiche del servizio avversario
- Lavorare sulla capacità di osservazione del muro e degli adattamenti difensivi degli avversari
- Lavorare sulla capacità di rapida scelta del tipo di attacco da effettuare dopo aver ricevuto in relazione alla situazione che si presenta

● L'Allenamento Mentale

- Ricerca della stabilità, lucidità e capacità di gestione del carico emotivo e delle situazioni di "stress".
- Ricreare le condizioni della gara
- Allenare a pensare

Studio di Caso

Serie A₁ Femminile – Anno Sportivo 2006/07

FOPPAPEDRETTI BERGAMO

Due Ricettori – Attaccanti: - **Atleta X**
 - **Atleta Y**

1. Percentuali di efficienza in attacco
2. Percentuali di efficienza in ricezione
3. Percentuali di efficienza in ricezione - attacco
4. Percentuali di efficienza in attacco dopo la ricezione di squadra – dettaglio del colpo attaccato
5. Percentuali di efficienza in attacco dopo la propria ricezione – dettaglio del colpo attaccato

Media delle % di Efficienza

TUTTE LE ROTAZIONI

1. % di efficienza in attacco

Atleta X	22,83%
Atleta Y	21,16%

2. % di efficienza in ricezione

Atleta X	41%
Atleta Y	47%

3. % di efficienza in ricezione/attacco

Atleta X	31,16%
Atleta Y	35,16%

Media delle % di Efficienza

TUTTE LE ROTAZIONI in relazione al tipo di palla attaccata

4. % di efficienza in attacco dopo la ricezione di squadra

Atleta X	
Palla Alta	25,80%
Palla Tesa	35,50%
2 [^] Linea	22,33%
Atleta Y	
Palla Alta	12,33%
Palla Tesa	38,33%
2 [^] Linea	39,66%

5. % di efficienza in attacco dopo la propria ricezione

Atleta X	
Palla Alta	36,66%
Palla Tesa	43,4%
2 [^] Linea	100%
Atleta Y	
Palla Alta	35,66%
Palla Tesa	36,66%
2 [^] Linea	60%

Esempio di Ricevitore – Attaccante: PICCININI FRANCESCA

- FILMATO 1:

Le tecniche d'attacco,
i tipi di palla attaccati,
le traiettorie.

- FILMATO 2:

L'attacco del ricevitore - attaccante dopo
la propria ricezione e l'attacco dopo la
ricezione di una compagna.



**GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE!!**